

# 寄情山水之间

——《禅意瑜伽》专题拍摄手记

○舒海军

学摄影的初衷是试图通过户外运动来强身健体。不曾想,随着时日的变迁,渐渐喜欢并爱上这项活动,因为在捕捉美好影像、更快更直接反映和表达自己感知的同时,还能升华情感,陶冶情操。

近段时间,为了拍摄这组《禅意瑜伽》,我诚邀了两位同事作为拍摄主角,她俩练习瑜伽已有些年头,坐山式、舞蹈式、鸽子式、战士式、至善式……功夫招式样样见火候。在将近三个月的拍摄过程中,她们默契配合,我则屏住呼吸按快门,心似乎也被她们牵引着进入禅境。

东方禅宗讲求的是空、淡、幽、雅、清的意境。为了拍摄好这组专题,我突破以往拍摄人文纪实的手法,除开记录真实自然的练功者之外,特地加入了少许变换场景的创意。虽说是摆拍,但又不是硬摆,而是通过选择天地间的不同山

水、并用不同的形式来营造意境,努力将练瑜伽的禅意表现出来,使拍摄出的画面既具美感,又能呈现出视觉的张力。我选择了咸宁的十六潭公园、金桂湖、太乙道观、九宫山、崇阳古堰等特定地貌环境,融合天时景况及光影效果,力所能及地烘托主题,让练功者在特定环境中的瞬间造型定格于视觉画面。

拍人抓住神,拍景抓住形。把拍人文融入灵气山水,做到神形兼备,实在有一种心旷神怡、妙不可言的感觉,正可谓心境生意境,意境见真情。

记不起哪位老先生说过,真正的禅境是将你的所悟所感贡献给那些未见未识的人们。于是乎,我将拍摄心语写出来供读者参悟:生于繁华喧闹,烦在纷纷扰扰。洗尽铅华去浮躁,追寻雅趣把乐找。镜头在我怀抱,天地任我逍遥,寄情山水添智慧,捕捉世间美好。



## 灵性瑜伽 净我心

○樊芳

斗转星移,初衷如一。不经意的一天又一天、将近三千个日子,我默默地习练瑜伽,洞若光明,享受着其间的平淡和宁静。

天为阳极,地为阴极。辗转鄂南大地,亲近大自然做禅意瑜伽,体味灵性山水,有着经历喧嚣之后的沉静彻悟。我们布衣。赤脚。入定。伸展……置身于纯净的空气中,屏息,再绵长呼吸,伸展肢体,微闭双眼,内视自我,努力放下许多烦恼许多忧愁许多牵绊许多杂绪,与天地山水来一场平和的肌肤亲昵。

南川碧水之上,做一次次的鱼式呼吸,意欲沾水展翅飞翔,也着意与一只小舟悄然对话。舟泊人静,平实静美,我心安然,亦无忧无惧人生的漂泊。

在九宫山之巅,我们迎着呼号的狂风,伴随东边的日出,身临奇异瑰丽的天象,感受天人合一的境界。

太乙道观的绿草坪上,一个仰望天空的强力支撑,一阵深长的呼吸,沐浴绿色、沐浴原野,任阳光照亮每一个毛孔,深沉体味生命的本真。

十六潭深水旁,我不断地伸展、向上。脚底仿佛生根,深深植入大地的沃土中,与树的根、大地的脉络相吻相拥,从大地里获得无限的能量,获得平衡的状态,获得内心的充盈……

山高水远。修炼就像一条长河。在大自然宽广的胸怀中,我们只是一株草,怀揣一个比天高的梦想,追逐云;或是做回一个婴儿,在大地母亲的怀抱中匍匐而行。

风水回旋雕琢,禅意如云缭绕。香城泉都的灵山秀水给瑜伽人灵魂的禅悟,幽、雅、静、空、淡,这智性的境界与自然交融,意欲飞入寻常。

## 快乐驿站

### 恋爱趣事

这是渔网吗

天气变冷,她为男神织了一个围巾,送给男神之后,男神连夸她:“手艺真不错,我很喜欢这个渔网。”

恋爱变白痴

女孩:“专家说,恋爱中的男女都是白痴!”  
 男孩:“那咱们呢?”  
 女孩:“是你先猛追我,我才勉强答应你的!”  
 男孩:“哦,那我是先天性白痴,你是后天性白痴!”

变出黑巧克力

女:我想吃巧克力!  
 男:我去买!  
 .....  
 男:买回来了,吃吧!  
 女:亲爱的,我想吃黑巧克力!  
 男默默的拿出墨镜说:带上它吃!

## 珠宝新添“萌”系列

记者  朱亚平

足金吊坠系列受到了市民追捧。

“十一当天,在我手上,一天就卖出了30多个这样的吊坠。”店内一陈姓销售人员介绍,以各种可爱的小动物形象打造足金吊坠,包括大象、小熊、小鹿、鳄鱼、猴子、海豚等动物造型,神态俏皮,衬托出佩戴者活泼的天性与跳脱灵动的风采,既富有趣味,又不失品位,深受年轻消费者青睐。

经典卡通形象  
缅怀纯真年代

据了解,不仅周生生、六福珠宝推出了“萌”货,周大福等品牌珠宝也先后推出经典卡通珠宝系列。

米奇、HelloKitty、史努比、哆啦A梦等都是备受大家喜欢的经典卡通形象,让人能一下子抛开都市的声色犬马,穿越回到纯真的童年。珠宝师将它们变成了让人爱不释手的卡通珠宝,既保留了让人一目了然的经典元素,又增加一些新鲜创意,让卡通形象也顺理成章地成为盛大场合上的主角。

鲜嫩美味果蔬  
让人食指大动

在某购物网站上记者看到,一些高级珠宝品牌也纷纷推出了“鲜嫩水果、美味

蔬菜”系列。“豌豆、玉米、菜花等蔬菜珠宝让人垂涎,小草莓、西瓜、橘子则更让人有想咬一口的冲动。”市民杜女士禁不住看了看。

清凉的西瓜、鲜亮的橘子、绿油头的蔬菜……用晶莹剔透的彩钻做身,白金或纯银打造指环。不仅珠宝品牌宝格丽上演了娇艳欲滴水果珠宝大片,爱马仕也以蔬菜为造型设计了一系列珠宝胸针,还有珍珠镶嵌而成的玉米、碎钻镶嵌的萝卜和茄子。

用翡翠做“叶”、用黄宝石做“茎”、用碎钻做“根”,小莓果、松果和树叶紧凑地靠在一起,红色鲜亮、绿色清澈、白色纯净,自然气息扑面而来。路易威登也随后推出了一款蔬菜造型。创意和造型都如此特别的果蔬戒指,也是施华洛世奇的精品珠宝之一。



## 韩式汗蒸: 帮“懒人”养生

记者  吴晓莹

■实例:排毒养颜疗效好

在市区某高中担任班主任的卢老师是汗蒸馆的常客。由于工作压力大,她落得一身职业病:颈椎病、咽喉炎、肺炎困扰了她多年,最难过的是,由于长期熬夜,内分泌失调导致原本白净的她现在满脸痤疮。

“我去过医院、美容院,但治疗效果不明显。”卢老师听朋友说汗蒸排毒可使脸上的痤疮淡化,便抱着试一试的态度来到汗蒸馆,经过几个月努力,大量的出汗排毒使她脸上的痤疮有明显好转,不仅如此,颈椎病、咽喉炎等症状也较以前改善很多。

今年24岁的白领周巧是朋友眼中的“懒人”。“我特别不爱运动,但我又想减肥,朋友说汗蒸能满足我的‘奢望’。”周巧说,得知汗蒸能排毒减肥,她毅然决然地到汗蒸馆办了一张会员卡,隔一天去一次。“第一个星期就瘦了2斤,这种‘懒人’排毒减肥法太适合我了,和朋友一起在汗蒸房内还能聊天、下棋,很舒服。”

■体验:40分钟出一身汗

汗蒸的魅力来自哪里?8日,带着好奇心者来了市区一家汗蒸馆,准备体验一把大汗淋漓的感觉。

在汗蒸房老板的指引下,记者洗了把脸,喝上两杯纳米碱性水,换上汗蒸服,带上干净的毛巾,进入一间汗蒸室,热气扑面而来,从墙上的电子温度计来看,此时室内温度为42℃。

老板提示,进入房间后应先站立10分钟,从脚底开始打通脉路。10分钟后,记者的脚心已开始发烫,额头开始冒汗,背上的汗珠大颗大颗往下掉。此时平躺在热腾腾的地板上,感觉整个背部的穴位都被打开,脖子枕在温热的竹枕上非常舒服,颈椎、腰椎、肩膀均得到有效舒展。20分钟后,趴在电气石上,有种说不出的放松,腹部的暖流不停流淌,整个肠胃都感觉暖暖的。这时,豆大的汗珠已止不住的往下流,感觉全身的毛孔都已打开,汗蒸服也全部湿透。

40分钟后,整个过程结束,记者从头顶到脚趾都在流汗,脸色也由于身体发热而变得红润起来。

■优势:有效防御亚健康

据了解,汗蒸是一种起源于韩国的休闲项目,随着韩剧、韩国整容等“韩流”来到中国。

“现在很多上班族因为快节奏的生活,身体长期处于亚健康状态,而汗蒸可让他们疲劳的身体得到舒缓。”市中医院治未病科专家王先锋介绍,汗蒸的功效非常广,它不但有众所周知的疏通经络、活化细胞的作用,还可增强人体免疫力、加快体内血液循环,增加身体基础代谢、抑菌、促进肌体修复与再生等功能。

汗蒸不仅可以治病,还能减肥养颜。王先锋说:“这对于爱美的女性也是一个福音,它能改变皮肤肤质、增强皮肤弹性,还有消除腰部赘肉的功效。”

“一般进入汗蒸房前最好先喝上几杯特制的纳米碱性水,目的是用纳米水的碱性平衡人体酸碱性,加速汗液排出体内酸毒,同时补充新的营养物质。”王先锋表示,现在的市民饮食口味偏重、偏甜,导致大部分人都属酸性体质,很容易助长癌细胞,多喝碱性水,能抗癌,防癌,增强身体免疫力。

## 赤壁市神山镇临街 土地拍卖招商信息

经赤壁市人民政府批准,赤壁市土地储备交易中心联合湖北中成拍卖有限公司于2014年10月15日10:30在赤壁市招标投标交易中心公开拍卖神山镇两宗土地:1、P(2014)09号赤壁市神山镇大桥村嘉泉线和杨西线交叉路口A地块:土地面积860平方米,容积率≤4.0,建筑密度≤42%,绿地率≥25%,土地用途为商住用地,竞买保证金25万元,起始价43万元;2、P(2014)10号赤壁市神山镇大桥村嘉泉线杨西线交叉路口D地块:土地面积2767.3平方米,容积率≤3.0,建筑密度≤45%,绿地率≥25%,土地用途为商住用地,竞买保证金60万元,起始价116万元。赤壁市土地储备交易中心  联系地址:赤壁市瑞通大道国土资源局九楼  联系电话:0715-5889579  联系人:林先生  湖北中成拍卖有限公司  联系地址:咸宁市温泉路电路特1号  联系人:刘先生  联系电话:0715-8268088  13872181110

湖北中成拍卖有限公司  
2014年10月18日